

Edukasi Jajanan Sehat Sebagai Upaya Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Usia 4-6 Tahun

Education on Healthy Snacks as an Effort to Optimize the Growth and Development of Children Aged 4-6 Years

Yessy Nur Endah Sary¹, Tutik Ekasari², Tri Iriyani³, Nova Hikmawati⁴, Iit Ermawati⁵,
Muthmainnah Zakiiyah⁶

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo
yessynurendahsari@gmail.com

Article History:

Received: 02 September 2023

Revised: 04 Oktober 2023

Accepted: 06 November 2023

Keywords: *education, healthy snacks, growth and development, children aged 4-6 years*

Abstract: *Children with malnutrition or malnutrition tend to be vulnerable to disease and stunting. Providing nutrition or food intake to children must first be in accordance with the child's growth and development level, secondly it must be in accordance with economic and socio-cultural conditions, and thirdly its nutritional value must be balanced. The aim of this community partnership program is to increase the knowledge of parents who have children aged 4 to 6 years about what types of snacks are beneficial for the growth and development of early childhood. This activity consists of three stages. The first stage is preparation and pre-test, the second stage is providing education about healthy snacks, the third stage is post-test, analysis of increasing knowledge and reporting the results of activities. The results of the activity analysis indicate that there is an increase in parents' knowledge about healthy snacks after being provided with education. The implication of this community partnership program activity is that parents need to continuously obtain information from various sources about healthy snacks and continue to accompany and monitor the snacks consumed by children, so that optimal growth and development can be achieved.*

Abstrak

Pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak yang pertama harus sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak, kedua harus sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya dan seimbang nilai gizinya. Tujuan program kemitraan masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang tua yang mempunyai anak usia 4 sampai 6 tahun tentang apa saja jenis jajanan yang bermanfaat untuk tumbuh kembang anak usia dini. Kegiatan ini terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama dan *pre test*, tahap kedua pemberian edukasi tentang jajanan sehat, tahap ketiga *post test*, analisis peningkatan pengetahuan dan laporan hasil kegiatan. Hasil analisis kegiatan menginformasikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan orang tua tentang jajanan sehat setelah diberikan edukasi. Implikasi dari kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah orang tua perlu untuk terus menerus mendapatkan informasi dari berbagai sumber tentang jajanan sehat dan terus mendampingi serta memantau jajanan yang dikonsumsi anak, sehingga akan

113

tercapai tumbuh kembang yang optimal.

Kata Kunci: edukasi, jajanan sehat, tumbuh kembang, anak usia 4-6 tahun

PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan masa yang paling berpengaruh terhadap siklus kehidupan masa selanjutnya sehingga membutuhkan nutrisi atau makanan yang tepat baik secara kualitas dan kuantitas yang berfungsi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak (Juton et al. 2023). Anak yang berusia 4 sampai 6 tahun perlu mempunyai status gizi yang baik. Anak dengan status gizi kurang atau gizi buruk cenderung rentan terhadap penyakit dan kejadian stunting (Otinwa et al. 2023). Dalam masa tumbuh kembang anak usia dini, pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak yang pertama harus sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak, kedua harus sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya, dan ketiga harus seimbang nilai gizinya (Calderón Larrañaga et al. 2019). Anak dengan status gizi kurang atau gizi buruk cenderung rentan terhadap penyakit dan kejadian stunting (Septiana and Suaebah 2019).

Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah (Justamente et al. 2020). Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk dan menyebabkan prestasi anak sekolah menurun. Jenis jajanan yang berada di lingkungan sekolah seperti minuman, makanan, dan cemilan biasanya dikonsumsi pada jam istirahat atau pada saat pulang sekolah (Syarifuddin et al. 2022). Dampak negatif pada anak sekolah yang sering mengonsumsi makanan jajanan, antara lain adalah nafsu makan anak menjadi menurun, makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit, dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak, kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin dan anak menjadi lebih boros karena banyak jajanan (Mahmood et al. 2022).

Keamanan pada jajanan ini masih rendah dan juga terkadang menjadi masalah, sehingga diperlukan perhatian dari pihak sekolah dan orang tua untuk menjamin keamanan jajanan. Jajanan sekolah yang ada di lingkungan sekolah pada saat ini semakin beranekaragam dari mulai jajanan tradisional sampai jajanan modern yang pada akhirnya menarik para siswa untuk mengonsumsi jajanan tersebut dan juga memiliki efek negatif bagi kesehatan anak sekolah (Kostecka 2022). Pada jajanan yang tidak sehat banyak mengandung zat-zat berbahaya, dimana zat-zat berbahaya ini

merupakan tambahan makanan yang tidak dapat diterima oleh tubuh dan akan menimbulkan gangguan kesehatan. Zat-zat yang berbahaya berupa zat fisik seperti tanah, karet, plastik, dan rambut. Zat kimia seperti pengawet, pemanis, dan pewarna dan zat biologis seperti adanya kontaminasi oleh bakteri atau binatang. Jajanan yang tidak sehat yang menandung zat-zat berbahaya apabila dikonsumsi secara terus-menerus akan terakumulasi pada tubuh dan akan menjadi zat karsinogenik yang akan menimbulkan penyakit berbahaya dan mengganggu kesehatan secara menyeluruh.

Permasalahan terkait dengan jajanan dan tumbuh kembang memerlukan sebuah solusi berupa edukasi naik kepada anak usia 4 sampai 6 tahun itu sendiri beserta orang tuanya untuk memperoleh pengetahuan tentang jajanan sehat. Pihak-pihak pada kegiatan pengabdian Masyarakat sebelumnya telah memberikan intervensi kepada anak usia 4 sampai 6 tahun tentang jajanan sehat dan pertumbuhan. Syarifuddin et al (2022) telah memberikan intervensi berupa edukasi tentang jajanan sehat, Septina dan Suabah (2018) memberikan intervensi edukasi media kartu bergambar, Utami dan Fatmawati (2017) memberikan intervensi gerakan anak hebat dengan edukasi *hand hygiene* dan jajanan sehat, Pertiwi et al (2020) memberikan intervensi komik edukasi jajanan sehat yang semua sarannya adalah anak usia dini akan tetapi kegiatan ini belum mampu untuk merubah perilaku anak usia dini untuk meninggalkan kebiasaan makanan jajanan sembarangan dan setelah selesai intervensi maka anak usia dini tetap memiliki status gizi kurang bahkan status gizi buruk. Kegiatan-kegiatan dengan intervensi tersebut kurang efektif karena tidak menghadirkan atau mengajak turut serta orang tua dari anak usia 4 sampai 6 tahun, sehingga tidak ada kesepakatan atau dukungan dari orang tua untuk memonitor anaknya dalam memilih jajanan sehat.

Perbedaan mendasar antara kegiatan kemitraan masyarakat saat ini dengan kegiatan-kegiatan kemitraan masyarakat sebelumnya terletak pada sasaran yang diberikan edukasi. Program kemitraan masyarakat saat ini berusaha untuk memberikan edukasi kepada orang tua dari anak usia dini terutama ibu, karena ibu dinilai sebagai pihak yang dapat memotivasi dan memberikan kontrol terhadap pemilihan jajanan sehat dan tumbuh kembang anak usia dini.

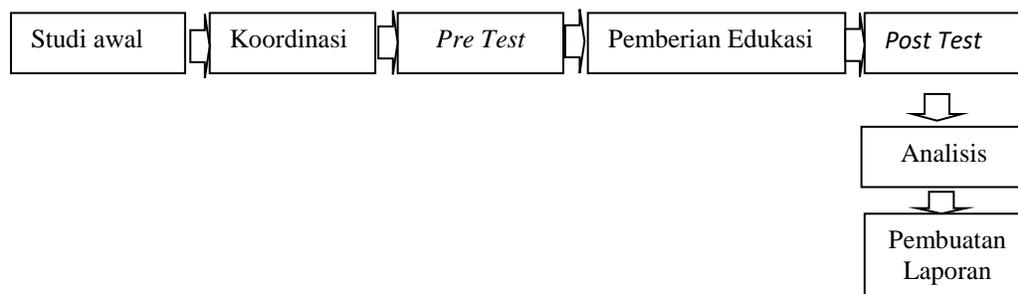
Metode edukasi tentang jajanan sehat dan tumbuh kembang anak usia 4-6 tahun dilakukan agar terjadi perubahan pada sikap yang dapat dilakukan ialah dengan memberikan informasi berupa edukasi (Rahmawatie Ratna Budi Utami and Fatmawati 2017). Upaya mengubah perilaku seseorang, agar perilakunya berubah dengan benar maka terlebih dahulu harus ditanamkan sebuah

115

konsep yang dimengerti tentang suatu obyek. Inilah peranan penting sebuah edukasi yang memberikan pengetahuan sehingga mampu mengubah domain pengetahuan dan sikap yang pada akhirnya seseorang dapat melakukan tindakan perubahan yang baik dan benar (Wulandari, Saelan, and Indrianty 2021). Edukasi merupakan kegiatan memberikan informasi kesehatan yang memiliki metode dengan penyebaran pesan dan menanamkan keyakinan, sehingga orang tua anak usia dini tidak saja sadar, tahu, dan mengerti namun juga mampu melakukan atau mengikuti anjuran yang berkaitan dengan informasi kesehatan tersebut akan tetapi diharapkan dapat memberi pengetahuan atau dapat menanamkan konsep jajanan yang baik yang sesuai standar kesehatan yang telah ditetapkan.

METODE

Program kemitraan masyarakat ini dilaksanakan di Taman Kanak-kanak Zainul Hasan, Probolinggo, Jawa Timur pada bulan Mei 2023. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu tahap persiapan dengan kegiatan antara lain melakukan koordinasi kegiatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan dengan kepala sekolah Taman Kanak – kanak Zainul Hasan, mengidentifikasi jumlah sasaran dengan jumlah 40 anak (usia 4 sampai 6 tahun), membuat undangan kegiatan, membuat leaflet tentang jajanan sehat, membuat Banner kegiatan program kemitraan masyarakat, mempersiapkan instrumen yang digunakan untuk kegiatan program kemitraan masyarakat. Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan dengan kegiatan antara lain peserta mengisi daftar hadir yang telah disediakan oleh tim program kemitraan masyarakat, peserta diberikan penjelasan tentang proses kegiatan selama kurang lebih 15 menit, tim program kemitraan masyarakat membagikan leaflet kepada peserta, tim program kemitraan masyarakat memberikan pendidikan kesehatan kepada orang tua dan guru Taman Kanak – kanak Zainul Hasan Genggong, mengevaluasi pengetahuan orang tua dan guru Taman Kanak–kanak Zainul Hasan Genggong tentang pendidikan kesehatan yang sudah diberikan. Tahap ketiga yaitu tahap evaluasi yang berisi kegiatan mengevaluasi Kemampuan pemahaman peserta tentang Edukasi Jajanan Sehat Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 4-6 tahun di Taman Kanak–kanak Zainul Hasan Genggong Probolinggo Memberikan doorprice kepada peserta yang aktif.



Gambar 1. Proses Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat

HASIL

Kegiatan program kemitraan masyarakat dilaksanakan dalam tiga tahap kegiatan. Pada tahap pertama dilakukan persiapan. Setelah selesai dengan tahap persiapan dan *pre test* yaitu mengukur tingkat pengetahuan orang tua anak usia 4 sampai 6 tahun tentang jajanan sehat dan tumbuh kembang. Hasil dari *pre test* disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Pre test pengetahuan orang tua

No	Pernyataan	Frekuensi (%)	
		Benar	Salah
1	Definisi jajanan sehat	5 (1,75%)	35 (98,25%)
2	Kandungan dalam jajanan sehat	3 (1,2%)	37 (98,8%)
3	Jenis dan macam jajanan sehat	7 (2,8%)	33 (97,2%)
4	Definisi tumbuh pada anak usia 4 sampai 6 tahun	4 (1,6%)	36 (98,4%)
5	Definisi berkembang pada anak usia 4 sampai 6 tahun	2 (0,8%)	38 (99,2%)
6	Pengaruh jajanan sehat terhadap tumbuh kembang anak usia 4 sampai 6 tahun	4 (1,6%)	36 (98,4%)

Hasil dari *pre test* pengetahuan orang tua tentang jajanan sehat menunjukkan bahwa mayoritas jawaban dari orang tua adalah masih salah ketika menjawab pertanyaan tentang jajanan sehat. Hal ini diperlihatkan dengan tingginya jumlah persentase jawaban yang rata-rata masih salah untuk setiap pertanyaan. Setelah dilakukan *pre test*, maka orang tua anak usia dini diberikan edukasi tentang jajanan sehat.

Pemberian edukasi jajanan sehat dilengkapi dengan leaflet berwarna yang diberikan kepada masing-masing orang tua dari anak usia dini. Selain leaflet, edukasi menjadi tambah menarik dengan adanya power point yang ditayangkan ketika kegiatan edukasi yang menambah minat peserta dalam mengikuti kegiatan edukasi. Setelah edukasi selesai, maka dilakukan *post test* dengan membagikan pertanyaan yang sama dengan ketika *pre test* lalu dilakukan analisis untuk mengetahui ada tidaknya kenaikan pengetahuan dari *pre test* ke *post test*.



Tabel 2. Post test pengetahuan orang tua

No	Pernyataan	Frekuensi (%)	
		Benar	Salah
1	Definisi jajanan sehat	30 (96%)	10 (4%)
2	Kandungan dalam jajanan sehat	25 (94%)	15 (6%)
3	Jenis dan macam jajanan sehat	37 (98,8%)	3 (1,2%)
4	Definisi tumbuh pada anak usia 4 sampai 6 tahun	30 (96%)	10 (4%)
5	Definisi berkembang pada anak usia 4 sampai 6 tahun	39 (99,6%)	1 (0,4%)
6	Pengaruh jajanan sehat terhadap tumbuh kembang anak usia 4 sampai 6 tahun	39 (99,6%)	1 (0,4%)

Hasil dari *post test* pengetahuan orang tua tentang jajanan sehat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat. Hal ini diperlihatkan dengan adanya perubahan dari salah ke benar jawaban untuk setiap pertanyaan.

Kegiatan kemitraan Masyarakat dengan tema edukasi jajanan sehat sebagai upaya untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak usia 4 sampai 6 tahun efektif ketika diberikan untuk orang tua terutama ibu yang mempunyai anak usia 4 sampai 6 tahun. Orang tua yang sebelumnya tidak tahu dan tidak mengerti tentang apa saja jajanan sehat yang tepat untuk anak dan menjadi paham dan mengerti apa saja jenis jajanan yang tepat kualitas dan kuantitasnya untuk anak. Orang tua juga menjadi paham tentang apa saja indikator anak dikatakan mengalami tumbuh kembang yang optimal.

KESIMPULAN

Diharapkan orang tua untuk selalu memantau jajanan yang dikonsumsi oleh anak usia 4 sampai 6 tahun ketika di rumah ataupun di sekolah. Pihak sekolah diharapkan untuk selalu memantau makanan dan jenis jajanan apa saja yang dijual oleh pedagang makanan yang ada di sekolah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Genggong Probolinggo yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada lahan penelitian yaitu Taman Kanak-kanak Zainul Hasan Probolinggo dan semua peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan kemitraan Masyarakat dengan tema edukasi jajanan sehat terhadap tumbuh kembang anak usia 4 sampai 6 tahun.

DAFTAR REFERENSI

- Calderón Larrañaga, Sara, Manuela Expósito Ruiz, Pilar Cruz Vela, Ana Cuadrado Conde, Lucía Alquézar Villarroya, Ana Garach Gómez, Alberto Ruiz Hernández, and Isabel Toral López. 2019. "Primary Care and Oral Health Promotion: Assessment of an Educational Intervention in School Children." *Atencion Primaria* 51(7):416–23. doi: 10.1016/j.aprim.2018.05.003.
- Justamente, Ilze, Jelena Raudeniece, Liga Ozolina-Moll, Amelia Guadalupe-Grau, and Dace Reihmane. 2020. "Comparative Analysis of the Effects of Daily Eating Habits and Physical Activity on Anthropometric Parameters in Elementary School Children in Latvia: Pach Study." *Nutrients* 12(12):1–21. doi: 10.3390/nu12123818.
- Juton, Charlotte, Paula Berruezo, Silvia Torres, Olga Castañer, Genís Según, Montserrat Fitó, Clara Homs, Santiago F. Gómez, and Helmut Schröder. 2023. "Association between Meal Frequency and Weight Status in Spanish Children: A Prospective Cohort Study." *Nutrients* 15(4):1–8. doi: 10.3390/nu15040870.
- Kostecka, Malgorzata. 2022. "The Effect of the ' Colorful Eating Is Healthy Eating ' Long-Term Nutrition Education Program for 3- to 6-Year-Olds on Eating Habits in the Family and Parental Nutrition Knowledge." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(1981):1–13.
- Mahmood, Lubna, Luis A. Moreno, Paloma Flores-barrantes, Christina Mavrogianni, Peter Schwarz, Konstantinos Makrilakis, Stavros Liatis, Violeta Iotova, Natalya Usheva, Yannis Manios, and Esther M. Gonzalez-gil. 2022. "Parental Food Consumption and Diet Quality and Its Association with Children ' s Food Consumption in Families at High Risk of Type 2 Diabetes : The Feel4Diabetes-Study." *Public Health Nutrition* 25(12):3344–55. doi: 10.1017/S1368980022002245.
- Otinwa, Grace, Boluwaji Jaiyesimi, Toba Bamitale, and Habeeb Owolabi. 2023. "Heliyon Eating Habits and Nutrition Status of Nigerian School Children in Rural and Urban Areas (NigeriaLinx Pilot Project)." *Heliyon* 9(7):e17564. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e17564.
- Rahmawatie Ratna Budi Utami, Dyah, and Siti Fatmawati. 2017. "Gerakan Anak Hebat Dengan Edukasi Hand Hygiene Dan Jajanan Sehat." *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2):11. doi: 10.30787/gemassika.v1i1.213.
- Septiana, Pina, and Suaebah Suaebah. 2019. "Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pemilihan Jajanan Sehat Di Sd Negeri

119

Pontianak Utara.” *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)* 1(2):56. doi: 10.30602/pnj.v1i2.288.

Syarifuddin, Surya, Nur Afni Ponseng, Saparuddin Latu, and Nining Ade Ningsih. 2022. “Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah.” *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6(1):316. doi: 10.31764/jpmb.v6i1.7758.

Wulandari, Niken, Saelan, and Mellia Silvy Indrianty. 2021. “Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Jajanan Sehat ada Anak Obsesitas.” *Kusuma Husada* 61.